

1月の給食献立表



小川町学校給食センター

令和7年度

日曜	献立名				材料名			栄養量				
	主食	牛乳	つけるもの	おかず	血や肉をつくる(あかの食品)	力や体温になる(きいろの食品)	体の調子をととのえる(みどりの食品)	小学生	中学生	エネルギー	たんぱく質	
13 火	じごなうどん	牛乳	マヨネーズ	にくうどんじる ハッシュドポテト ブロッコリー・サラダ	牛乳 とりにく あぶらあげ だいす	じごなうどん あぶら さとう ハッシュドポテト マヨネーズ	にんじん ○だいこん しいたけ こんにゃく ほうれんそう ブロッコリー とうもろこし	589	22.9	731	27.8	
14 水	ごはん	牛乳		すいとん チキンのオーブンやき ビビンバ	牛乳 とりにく ぶたにく チキンのオーブンやき	ごはん あぶら すいとん ごまあぶら さとう ラー油 ごま	ごぼう にんじん ○だいこん こまつな にんにく れんこん もやし ○ながねぎ ほうれんそう	706	31.4	811	35.2	
15 木	きなこあげパン クロワッサン	牛乳		やさいスープ ヨーグルト アーモンドフィッシュ	牛乳 とりにく とうふ きなこ ミートボール ヨーグルト アーモンドフィッシュ	コッペパン クロワッサン あぶら さとう ジャガイモ	にんじん たまねぎ ○キャベツ こまつな	593	27.1	707	28.7	
16 金	ごはん	牛乳		じゃがいものみそしる はるまき ひじきのごもくに	牛乳 あぶらあげ とうふ みそ ぶたにく ひじき ちくわ だいす	ごはん じゃがいも はるまき あぶら	にんじん ○ながねぎ こまつな こんにゃく えだまめ	730	24.8	828	28.3	
19 月	わかめごはん	牛乳	わふう ドレッシング	とんじる メンチカツ きりほしだいこんサラダ	牛乳 ぶたにく とうふ みそ メンチカツ	わかめごはん あぶら じゃがいも わふうドレッシング	にんじん ○だいこん こんにゃく こまつな とうもろこし	668	25.0	779	28.8	
20 火	じごなうどん	牛乳	ナムル ドレッシング	カレーなんばん ピザロール ひじきサラダ	牛乳 とりにく あぶらあげ ひじき だいす	じごなうどん あぶら さとう でんぶん ピザロール ナムルドレッシング	にんじん たまねぎ ○だいこん ○ながねぎ もやし ブロッコリー	638	22.4	785	27.8	
21 水	ごはん	牛乳		かきたまじる さばのみそに あつあげとくさいのにもの	牛乳 とりにく あぶらあげ わかめ たまご さばのみそに ぶたにく あつあげ とうふ	ごはん あぶら でんぶん さとう	にんじん ○だいこん ○はくさい しらたき	708	31.2	807	35.1	
22 木	こどもパン	コーヒー 牛乳		クリームシチュー ハンバーグケチャップソースかけ ほうれんそうとコーンのソテー	コーヒー牛乳 とりにく 牛乳 ハンバーグ ウインナー しろいんげん	こどもパン あぶら じゃがいも さとう	にんじん たまねぎ ブロッコリー ○キャベツ ほうれんそう とうもろこし	702	28.9	794	32.7	
23 金	ごはん	牛乳	ごま ドレッシング	マーボーどうふ ごぼうサラダ 一口チーズ パイン	牛乳 ぶたにく とうふ みそ チーズ	ごはん あぶら さとう ごまあぶら でんぶん ごまドレッシング	にんにく しょうが にんじん ○ながねぎ にら ごぼう ○キャベツ とうもろこし パイン	757	26.0	875	29.7	
26 月	ごはん	牛乳	ソース	だんごじる マグロカツ ごまみそいため	牛乳 とりにく マグロカツ ぶたにく あつあげ みそ	ごはん あぶら だんご ごまあぶら さとう ごま	ごぼう にんじん ○だいこん こまつな たまねぎ こんにゃく ピーマン	692	22.3	818	27.6	
27 火	ホット ちゅうかめん	牛乳	マヨネーズ	しおラーメン あつやきたまご ポテトサラダ	牛乳 とりにく なると あつやきたまご	ホットちゅうかめん ごまあぶら じゃがいも マヨネーズ	にんにく しょうが にんじん もやし たまねぎ ほうれんそう とうもろこし ○キャベツ	595	19.7	743	24.8	
28 水	ごはん	牛乳	パンパンジー ドレッシング	わかめスープ あげぎょうざ やさいサラダ	牛乳 とりにく とうふ わかめ ぎょうざ	ごはん ごまあぶら でんぶん あぶら パンパンジードレッシング	にんじん ○だいこん ○ながねぎ こんにゃく ○キャベツ	590	19.6	741	23.5	
29 木	ライスボール	牛乳	イタリアン ドレッシング	スペゲッティミートソース イタリアンサラダ あとひきみそだいす	牛乳 ぶたにく チーズ あとひきみそだいす	ライスボール あぶら スペゲッティ イタリアンドレッシング	にんじん たまねぎ セロリ トマト もやし とうもろこし ○キャベツ	642	26.7	803	31.0	
30 金	ごはん	ジョア	かんきつ ドレッシング	ハヤシライス レモンバジルチキン キャベツサラダ	ジョア とりにく だいす レモンバジルチキン	ごはん あぶら じゃがいも かんきつドレッシング	にんじん たまねぎ セロリ トマト ○キャベツ こんにゃく	686	24.0	837	29.3	
実施回数 14回	"はし"は毎日用意しましょう！ ※材料入荷の都合により献立を変更することがあります。 ※太字の食材は、小川町産の食材を予定しています。☆は小川町の有機農家が作った野菜・○はおがわん野菜を予定しています。 ★毎月19日は食育の日です。							平均栄養量	664	25.1	790	29.3
								栄養基準量	650	27.0	830	34.2

※裏面もあります

1月24日から30日は 全国学校給食週間

1月24日から30日は、全国学校給食週間です。いつも食べている給食に目を向けてみましょう！

明治22年の献立



最初は、このような
給食でした！

おにぎり、塩さけ、
菜の漬物

☆リクエスト献立☆

来月から、小学校6年生が家庭科の学習で考えた「リクエスト献立」が給食で登場します。栄養のバランスはもちろんのこと、旬やいろいろ、地産地消などを意識し、一生懸命考えてくれました。感謝の気持ちをもって食べましょう。3学期の給食もおたのしみに♪

知っているかな 学校給食の歴史

学校給食の始まり

日本の学校給食は、明治22年に山形県の私立忠愛小学校において始まったとされています。この給食は、貧しくて生活に困っている子どもたちを対象に無償で出されたものでした。現在は、子どもたちの健康の増進や体位の向上を図ること、そして教材としての役割があります。



脱脂粉乳って何？

脱脂粉乳は、牛乳の脂肪分を除き、乾燥させて粉にしたものです。現在も「スキムミルク」として販売されています。学校給食は戦争で一時中断となりましたが、太平洋戦争後、食料不足で苦しむ子どもたちのためにアメリカなどからの脱脂粉乳などの援助物資を受けて再開することができました。

